



GUIA EXPANDIDA DE ELECCION DE COMIDAS DURANTE EL COVID-19

Válido desde el 1 de abril de 2020

Consulte a continuación sobre elecciones de comidas adicionales y tamaños de paquetes permitidos en la Guía de Comidas de Michigan (Michigan Food Guide) hasta próximo aviso. Para más información, por favor consulte la [Food Guide](#).

Granos Enteros – Pan:

- Lewis Bakeries, 100 % Integral

Granos Integrales – Avena:

- Best Choice, 16 onzas de Avena Rápida
- Best Choice, Old Fashioned Oats 16oz

Granos Integrales – Pasta:

- Full Circle de 16 onzas

Granos Integrales – Tortillas:

- Best Choice, 8 unidades de Tamaño de Fajitas de Trigo 100% Integral
- Frescados, 10 unidades de Granos Integrales
- Kroger, 24 unidades de Maíz Amarillo
- Our Family, 8 unidades de Trigo Integral
- Our Family, Caja de tamaño 10 de Tacos Blandos
- Our Family, 16 y 18 unidades de Maíz Blanco
- Our Family, 18 y 24 unidades de Maíz Amarillo

Cereal Frío:

- Cualquier cereal actual del WIC ahora permitido en una caja de 8 onzas o más grande
- Ahora también permitido en una caja de 8 onzas o más grande...

General Mills:

- Chex
 - Canela
 - Arándano
 - Vainilla
- Kix
 - Bayas Bayas*

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

- Miel*
- Wheaties*
- Total de Granos Integrales*

Kellogg's:

- All Bran Complete, Copos de Maíz Bran*
- Crispix, Solas*
- Mini Trigo Congelado en Bocados
 - Arándanos*
 - Mezcla de Bayas Rellenas*
 - • Fresas*
- Mini Bocaditos de Trigo Congelados*
- Special K, Banana
- Special K Protein
 - Granos Antiguos de Almendra con Miel*
 - Multi Granos Original con Toque de Canela*

Post:

- Semillas de Uvas
 - Copos
 - Original
- Great Grains, Nuez Crujiente
- Racimos de Avena con Miel, Nuez y Azúcar Marrón de Arce

Quaker:

- Life, Frutilla
- Life, Vainilla

Marcas de Tiendas:

- Always Save
 - Copos de Maíz
 - Trigo Triturado y Congelado*
- Best Choice
 - Cubos de Arroz Crujiente
 - Hexágonos Crujientes
 - Galletas de Trigo Crujiente*
 - Harina de Avena Instantánea (sabor habitual en paquete individuales)
 - Patatas Fritas de Trigo

El Ítem destacado () son los Granos Integrales*

Cereales para Infantes:

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos

Frutas y Vegetales para Infantes:

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

- Envases Simples de 4 onzas
- Paquetes múltiples de 1 onza, 2 onzas o 4 onzas
- Sin bolsas

Carnes para Infantes:

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos

Frijoles, Lentejas y Guisantes:

- Frijoles Refritos sin Grasa
- Randall (15-16oz frasco)

Yogurt:

- Tubo de 8 unidades de 2 onzas (total de 16 onzas)
- Tubo de 16 unidades de 2 onzas (total de 32 onzas)
- Activia en paquetes múltiples, paquete de 4 unidades de 4 onzas y de 8 unidades de 4 onzas
- Lala, 32onzas
- Prairie Farms, 32 onzas

Queso:

- Si su Lista de Compras indica 1 libra (16 onzas), puede elegir 2 paquetes de 8 onzas o uno de 16 onzas
- Cualquier tipo de queso en fetas preempaquetado, además de Americano (sin envoltorio individual)

Bebida de Soya:

- Silk, Original de larga conservación de 32 onzas y 64 onzas